«Не могу никого полюбить»: что делать, если это про вас

17 октября 2021 / Один на один / Отношения

Порой мы слишком идеализируем любовь и забываем, что в жизни есть и другие важные вещи.

Ася Плошкина
Автор Лайфхакера

35

Статью можно послушать. Если вам так удобнее, включайте подкаст.

Эта статья — часть проекта «Один на один», который помогает обрести гармонию с собой и окружающим миром.

Если оглянуться вокруг, создаётся впечатление, что мир помешан на любви. На киноэкранах — мелодрамы и романтические комедии. На улицах, в парках и кафе — влюблённые парочки. В интернете — тонны статей о том, как строить отношения и сохранить их, как найти свою половинку.

Человек, который никогда не был влюблён — или думает, что не был, — может почувствовать, что он «неправильный» и категорически не вписывается в этот любвецентричный мир. Вот несколько мыслей, которые помогут взглянуть на обстоятельства под другим углом.

1. Подумайте, что вы вкладываете в понятие «любовь»

Благодаря книгам и фильмам мы думаем, что это мощное чувство, выбивающее из колеи и буквально переворачивающее всю нашу жизнь с ног на голову. Что это сплошные драмы и слёзы, трепещущие в животе бабочки, огненные страсти, одержимость, которая лишает разума и делает любимого человека центром Вселенной. Причём по законам жанра весь этот фейерверк должен начаться почти сразу же после встречи с тем самым или той самой.

Мало кто выпускает на большие экраны истории о том, как два человека тихо и спокойно сошлись на фоне общих интересов, так же тихо поженились и жили себе, не устраивая сцен ревности и бурных расставаний, не разрывая одежду друг на друге в порыве страсти и не закатывая концерты под окнами. Хотя в реальной жизни именно так «скучно» всё зачастую и происходит.

К сумасшедшей страстной влюблённости, которую так часто романтизируют, психологи относятся более чем скептически и считают, что это не любовь, а опасное патологическое состояние, вызывающее зависимость. Искать острые ощущения, совершать необдуманные поступки и вступать в нездоровые отношения нас заставляют не чувства как таковые, а гормональный коктейль из окситоцина, норадреналина и дофамина. Он и провоцирует то, что мы принимаем за любовь.

У неё множество форм и проявлений, и большинство из них совсем не такие яркие, как в кино и литературе. Чувства могут прийти не сразу — только треть участников исследований говорят, что испытывали любовь с первого взгляда. И чувства могут быть мягкими и спокойными.

Если в вашей жизни есть человек, с которым вам хочется быть рядом и без которого вам тоскливо, вполне возможно — это любовь.

Иллюстрация: Анна Гуридова / Лайфхакер

2. Разберитесь в причинах

Если вы всё же уверены, что никогда не любили, и вас это мучит, можно проанализировать, почему так происходит. Вот основные варианты.

Дела поважнее

Времена, когда семью нужно было создавать для выживания, к счастью, прошли. Сейчас жизнь человека не ограничивается домашним хозяйством и детьми. Он может строить карьеру, заниматься спортом или творчеством, учиться самым разным вещам, путешествовать, заводить друзей, общаться и развлекаться.

Для 60% молодых россиян на первом месте стоят материальные блага. Наличие постоянного партнёра в качестве жизненного приоритета назвали только 5% опрошенных.

Если вы в первую очередь заняты работой, хобби или саморазвитием, а любовь и отношения вам пока не очень интересны, в этом нет ничего странного и с вами всё в полном порядке. У всех свои ценности.

Боязнь близости

Она может возникнуть из-за детских травм или нездоровых отношений с предыдущим партнёром. В результате близость ассоциируется у человека с болью: отвержением, предательством, необходимостью всё время «зарабатывать» любовь — и он просто боится серьёзных отношений, закрывается, отталкивает от себя людей. Такое состояние психологи называют травмой привязанности, или контрзависимостью.

Узнайте больше

- Почему человек избегает близких отношений и что с этим делать

Миф о половинках

Кто-то до сих пор верит, что где-то бродит уникальный человек, предназначенный ему судьбой, — и ждёт любви с первого взгляда и полного совпадения эмоций, убеждений, планов. К сожалению, история о половинках — это просто красивая сказка. Шансы встретить человека, идеально подходящего под определённые критерии, ничтожно низки. И пока вы мечтаете о головокружительной влюблённости, вы рискуете не заметить более сдержанных чувств и упустить интересного партнёра.

Иллюстрация: Анна Гуридова / Лайфхакер

Отсутствие подходящего человека

Счастливые истории любви и приложения для знакомств создают опасную иллюзию, будто найти подходящую пару очень легко — только руку протяни. На самом деле это во многом вопрос случая и везения: вполне вероятно, человек, в которого вы можете влюбиться, просто ещё не появился в вашей жизни.

Ментальное расстройство

Если у человека депрессия, он зачастую слишком подавлен, чтобы искать пару, влюбиться, строить отношения. Если у него нарциссическое расстройство, он ставит в центр мира только себя, так что кому-то другому места не остаётся.

Если человек имеет диссоциальное расстройство личности, он испытывает проблемы с эмпатией и полюбить кого-то ему будет трудновато.

Разберитесь

- «Я нарцисс». Как не дать расстройству расцвести
- У депрессии нет лица: почему люди улыбаются, даже если им очень тяжело

3. Не придавайте любви слишком большое значение

Есть стереотип о том, что любовь — это главное в жизни вообще и в отношениях в частности. Нет её — плохо. Есть — отлично, можно расслабиться, а всё остальное приложится. Человек, который искренне в это верит, но не испытывает того самого хрестоматийного чувства с большой буквы, может ощущать себя несчастным. Или даже разорвать отношения с партнёром, только потому что они не наполнены искрами, бабочками и прочими жаркими страстями.

Однако на самом деле в фундаменте прочных и счастливых отношений лежит не только, а иногда и не столько любовь. В нём заложены и другие замечательные компоненты:

- общие интересы, взгляды и цели;
- взаимоуважение;
- крепкие личные границы;
- свобода от стереотипов;
- эмпатия;
- привязанность;
- умение общаться без насилия и токсичности;
- способность решать конфликты спокойно и уважительно.

Причем именно всё это помогает удержать отношения на плаву, когда любовь несколько притупилась.

Каждый пятый брак в России заключается не по любви, а по расчёту. Иногда речь о денежном расчёте, иногда о давлении со стороны родственников.

А иногда всё дело в том, чтобы просто найти человека, с которым хорошо, и быть с ним, не дожидаясь влюблённости. И такая модель абсолютно не делает ваши отношения неполноценными и неправильными. К тому же никто не исключает, что со временем между вами и вашим партнёром вырастут чувства, причём куда более крепкие и глубокие, чем пресловутая любовь, о которой так много говорят.

Читайте также

- 3 вопроса, которые нужно обсудить до брака, чтобы сохранить его надолго
- 10 неочевидных признаков, что вы себя не любите
- Что делать, если жизнь катится к чертям

Обложка: Анна Гуридова / Лайфхакер

35

Подкаст дня

«Ой, не туда!»: у телеграм-канала «Постельный режим» вышла игра-мемори для взрослых

Какие обследования нужно проходить женщинам, которые заботятся о своём здоровье
Социальная реклама

Гадание на кофейной гуще: нажмите на кнопку и получите предсказание!
Реклама

Что смотрят ваши дети в интернете: 6 подсказок для родителей, которым не всё равно
Реклама

Нет комментариев

Уведомлять о комментариях

ОТПРАВИТЬ

Лучшие предложения

Лучшие предложения недели: скидки от AliExpress, Incanto, HENDERSON и других магазинов

10 повседневных платьев, которые сейчас можно купить со скидкой

10 качественных футболок, которые не растянутся после первой стирки

Цена дня: беспроводный пылесос Dream Pro за 11 600 р

Это интересно

Как открыть файл ISO: 4 простых способа

Что делать, если покусали мошки

Литры крови, кровожадная мать и гэги. «Восстание зловещих мертвецов» смешит и пугает до жути

7 изобретений, которые были сделаны случайно

10 аппетитных салатов из огурцов и помидоров

Как правильно приседать – техника выполнения приседаний, польза и противопоказания, основные ошибки. Комплекс приседаний для сильных ног

Рекомендации от партнёров

18+ Копирование материалов запрещено. Издание может получать комиссию от покупки товаров, представленных в публикациях